

Informatiekaart verzakkingsoperatie



Goede pijnstillers

Paracetamol.
Ontlasting soepel houden: zo nodig extra macrogol of psylliumvezels.



Veel bewegen

Kom uit bed en beweeg.



Goed eten en drinken

Eet en drink gezond. Geen alcohol en niet roken.



Is alles duidelijk?

Als u iets niet begrijpt, vraag het dan gerust aan de verpleegkundige of arts.

Op de achterkant
leest u wat u de
komende tijd wel
en niet mag doen!



















Neem contact op bij:

078-6546446

- Koorts: temperatuur hoger dan 38,0 graden
- Buikpijn die erger wordt terwijl u pijnstillers gebruikt
- Veel vaginaal bloedverlies waarbij u elk uur een maandverband moet wisselen
- Afscheiding die onaangenaam ruikt
- Gevoel niet goed uit te kunnen plassen of pijn bij het plassen
- Geen ontlasting in de 1e week na de operatie

Kijk voor extra informatie over uw operatie in het zorgportaal via www.mijnasz.nl

Informatiekaart verzakkingsoperatie

	Direct na de operatie	Na 3 weken	Na 6 weken	Na 3 maanden
Dagelijkse activiteiten, licht huishoudelijk werk, normaal wandelen, rustig traplopen				
Autorijden, rustig fietsen, fietsen op hometrainer				
In bad, zwemmen, zwaar tillen (max 10 kg), stofzuigen, bed verschoneren				
Seks (penetratie), tampon gebruik				
Zware sporten met hoge buikdruk (hardlopen, springen, fitness)	